सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

किशोरवयीनांचा आरोग्यवर्धिनी दिन

- किशोरावस्था साजरा करण्याचा दिन!
- तुम्हांला सादर करण्याचा दिन!

राज्याद्वारे नियोजित केलेल्या मनोरंजक उपक्रमातील सहभाग	माहिती करून घ्या आणि समुपदेशन सेवेचा उपयोग करून घ्या.	तुमच्या आरोग्याची जबाबदारी घ्या.
क्रीडा स्पर्धा	पोषण आहार	सॅनिटरी नॅपकीन, लोहयुक्त गोळ्या, ॲलबेन्डाझोल यांची उपलब्धता
आरोग्यदायक पाकक्रियांचे दिग्दर्शन	मानसिक आरोग्य	
भूमिकाभिनय	लिंगाधारित हिंसा	रक्तक्षयाची तपासणी
चर्चासत्र	असंसर्गजन्य रोग	तुमची उंची, वजन आणि रक्तदाब यांचे स्तर जाणून घेणे.
लघुपट/चल चित्रपट यांचे प्रदर्शन	लैंगिक आणि प्रजननक्षम आरोग्य	
प्रश्नमंजूषेची स्पर्धा	अमली पदार्थांचा दुरुपयोग	तुमच्या गरजेची आरोग्यसेवा.

सदर दिन तुमच्या जवळच्या आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्र किंवा शाळेमध्ये दर तीन महिन्यातून एकदा आयोजित केला जातो.

हा तुमचा दिन आहे ..

तुमच्या पद्धतीने हा साजरा करा!

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA | Photo Credit: Restless Development

Printed by : Runa Graphics, Pune

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्
राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

ठीक आहे पासून ते ठीक नसण्यापर्यंत.

खालील लक्षणांकडे लक्ष द्या.

- कमी लक्ष/अति क्रियाशीलता.
- सततची आक्रमकता/रागाचे मुद्दे.
- अशांत झोप.
- शालेय कामगिरीत अचानक होणारे बदल.
- भावना आणि मनःस्थितीत होणारे सततचे बदल.

तुमच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी तुम्ही काय करू शकता?

- किमान ८ तासांची झोप.
- नियमित व्यायाम किंवा योग व ध्यानधारणा करणे.
- रोजचा दिनक्रम पाळणे.
- नियमित खाणे आणि आरोग्यपूर्ण आहार निश्चित करणे.
- सकारात्मक राहणे.

संपर्क साधा आणि मदत मिळवा.

एका विश्वासू प्रौढ व्यक्तीशी बातचीत करा.

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA | Photo Credit: Shutterstock

Printed by : Runa Graphics, Pune

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्र

उत्तम आरोग्याचे प्रवेशद्वार

तुम्हाला हे करण्याचा अवसर आहे.

तुमचे अधिकार जाणून घ्या :
प्रजननक्षम आरोग्य सेवा उपलब्ध करून घ्या.

सक्रिय व्हा :
योगा व इतर स्वास्थ्यकृती

योग्य खा, सुरक्षित रहा.
आहार आणि पोषण समुपदेशन.

तुमच्या भावना व्यक्त करा.
समुपदेशन व मानसिक आरोग्य सेवा.

आरोग्यदायक रहा.
आरोग्याच्या नियमित तपासण्या आणि लोहयुक्त गोळ्या व अॅल्बेंडाझोल यांची उपलब्धता.

स्वच्छतेची सुनिश्चिती
सॅनिटरी नॅपकिन्सची उपलब्धता आणि मासिक पाळी दरम्यानच्या स्वच्छतेबाबत मार्गदर्शन.

माहीतगार बना
तुम्हांला हवी ती आरोग्यविषयक कोणतीही माहिती मिळवा.

आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास
तुम्ही आजच भेट देऊन खात्री करा.

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA | Photo Credit: Jhpiego, Restless Development and AB-HWC Portal

Printed by : Runa Graphics, Pune

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

मासिक पाळी/ऋतुकाल ही नियमित घटना आहे!

ऋतुकालादरम्यान आरोग्यपूर्ण कसे रहायचे व त्याचे व्यवस्थापन कसे करायचे या गोष्टी शिकू या.

खालील पद्धतींचा अवलंब करून आपल्या आरोग्याची काळजी घ्या.

- मासिक पाळी दरम्यान पॅड किंवा स्वच्छ कोरड्या कपड्याचा वापर करा.
- वापरलेले पॅड किंवा कापड उघड्या जागेवर फेकून देऊ नका.
- दर ४-६ तासानंतर पॅड/कापड बदला.
- स्वच्छता पाळा आणि नियमित स्नान करा.
- हिरव्या पालेभाज्या आणि लोहयुक्त गोळ्यांचे नियमित सेवन करा.
- **किशोरावस्थेच्या दरम्यान शारीरिक बदलांविषयी जाणून घेण्यासाठी आशाताईंशी मनमोकळेपणे बोला.**

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA | Photo Credit: Poulomi Basu, CIFF

Printed by : Runa Graphics, Pune

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

आरोग्यपूर्ण राहणे ही एक सवय आहे,
ती अंगीकारा!

अन्न पिरॅमिड

योग्य खाण्याची चळवळ

आरोग्यदायक खा, सुरक्षित रहा.

- दिवसातून तीन वेळा संतुलित आहार घ्या.
- तुमच्या अन्नपदार्थांत साखर आणि मीठ मर्यादित वापरा.
- पॅकेटमधील तेलकट आणि जंकफूड सारखे पदार्थ खाणे टाळा.
- खाण्यापूर्वी पालेभाज्या आणि फळे नेहमी स्वच्छ पाण्याने धुवा.

या आरोग्यदायक सवयी अंगीकारा.

- नियमित अंघोळ करा आणि स्वच्छ कपडे घाला.
- स्वच्छता पाळा आणि प्रत्येक वेळी जेवणापूर्वी आणि शौचालयाचा वापर केल्यानंतर साबणाने आणि स्वच्छ पाण्याने हात धुवा.
- योगा किंवा व्यायाम करा किंवा नियमित खेळ खेळा.
- कमीतकमी ८-१० तासांची गाढ झोप घ्या.

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA | Photo Credit: Jhpiego, Restless Development

Printed by : Runa Graphics, Pune

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

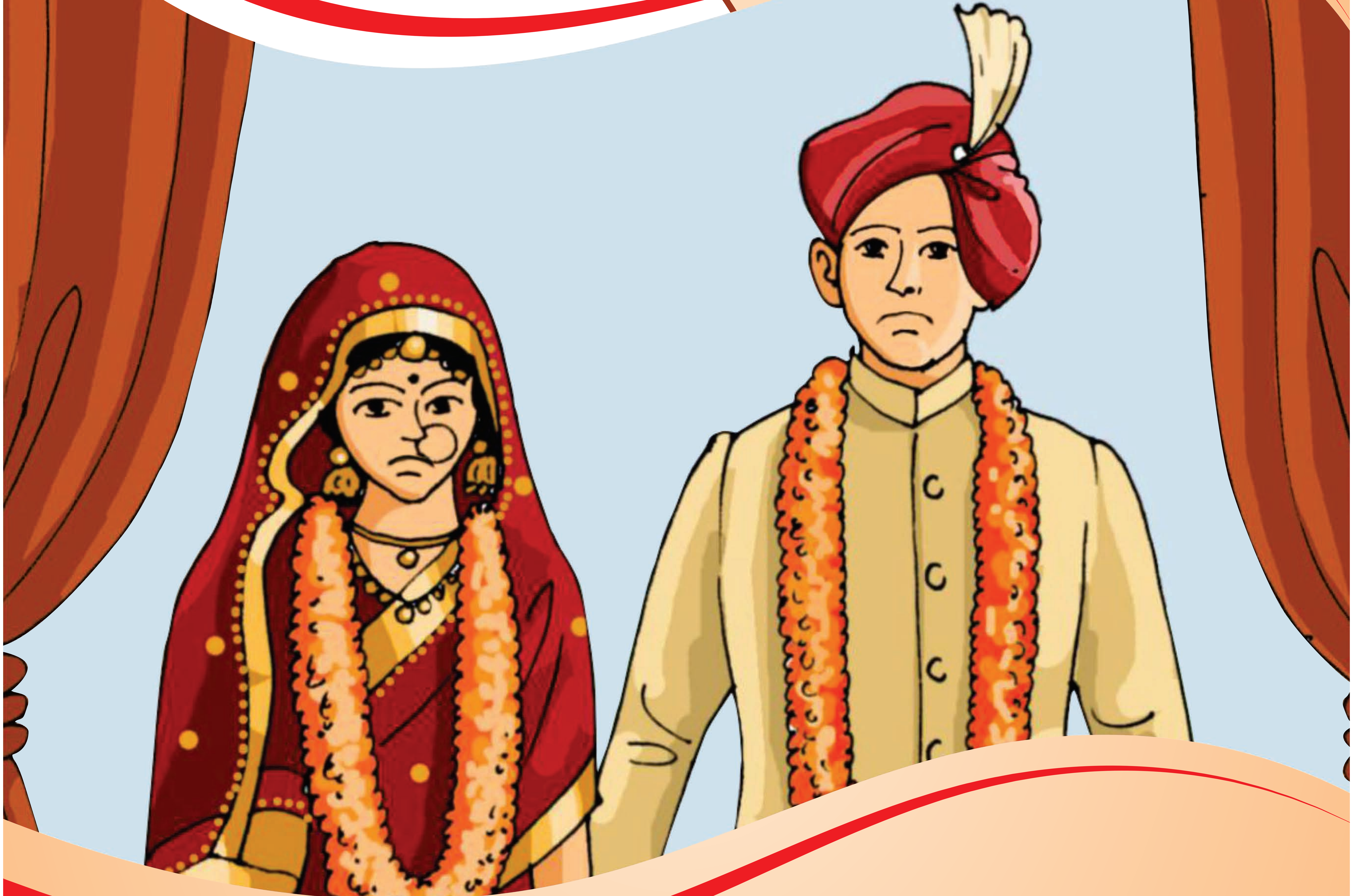
सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

प्रत्येक गोष्टीसाठी एक योग्य वेळ असते.

बालविवाहास 'नाही' म्हणायचं.



मदत मागा

CHILD LINE 1098
रात्रंदिन

तुम्हांस बालविवाह करण्यास भाग पाडले जात असेल, तर चाईल्ड हेल्पलाईनच्या १०९८ या क्रमांकाशी संपर्क साधा.

तुमचे अधिकार जाणून घ्या.

भारतात विवाहाचे कायदेशीर वय मुलींसाठी १८ वर्षे तर मुलांसाठी २१ वर्षे आहे.

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA | Illustration Credit: MAMTA-HIMC

Printed by : Runa Graphics, Pune

संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्
राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

मोठ्या परिणामांसाठी छोटे उपाय!
प्रत्येकाचा सहभाग महत्त्वपूर्ण असतो.

एक जबाबदार नागरिक व्हा आणि पर्यावरणाचे रक्षण करा.

- पाण्याचा वापर काळजीपूर्वक करून त्याचे संवर्धन करा.
- आपल्या घरातून बाहेर पडताना दिवे/पंखा बंद करा.
- पायी चाला किंवा सार्वजनिक वाहनांचा वापर करा.
- झाडाझुडपांची लागवड करा.
- प्लॅस्टिकची उत्पादने टाळून पर्यावरणपूरक उत्पादने वापरण्याकडे वळा.
- तुमचा परिसर स्वच्छ ठेवा आणि कचरा केवळ कचरापेटीतच टाका.

आपले गाव किंवा शहर पर्यावरणपूरक करा.

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA

Printed by : Runa Graphics, Pune

संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्
राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

प्रत्येक स्पर्श हा सुरक्षित आणि आपुलकीचा नसतो बरं!

फरक समजून घ्यायला शिका.

सुरक्षित स्पर्श

ज्यात कोणत्याही प्रकारचा धोका नसतो आणि तुम्हांला ज्यात आनंदी व सुखकर वाटते असा स्पर्श.

उदाहरणार्थ

सुरक्षित स्पर्शांमध्ये हस्तांदोलन आणि पाठीवर प्रेमाची थाप ज्यामुळे तुम्हांला सुखकर वाटत असते यांचा अंतर्भाव होतो.

असुरक्षित स्पर्श

ज्यामध्ये तुम्हांला सुखकर वाटत नाही, भीती वाटते, राग येतो किंवा तुम्ही गोंधळून जाता असा स्पर्श.

उदाहरणार्थ

कोणीतरी तुमच्या शरीराच्या खाजगी भागांना स्पर्श करतो आणि तुम्हांला ते गुप्त ठेवण्यास सांगतो आणि/किंवा तुम्हांला भेटवस्तू देतो.

जर कोणी तुम्हांला अयोग्य रीतीने स्पर्श करीत असेल, तर हे लक्षात ठेवा.

मोठ्या आवाजात आणि आत्मविश्वासाने
नाही म्हणा.

त्या व्यक्तीपासून
दूर निघून जा.

विश्वासू
प्रौढ व्यक्तीला सांगा.

सावध रहा आणि मोठ्याने बोला.

ते तुमच्या कुटुंबातील व्यक्ती किंवा मित्रही असू शकतात.

मदत मिळेपर्यंत सांगत रहा.

कोणत्याही प्रकारच्या मदतीसाठी तुम्ही १०९८ या क्रमांकावर फोन करू शकता.

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA

Printed by : Runa Graphics, Pune

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

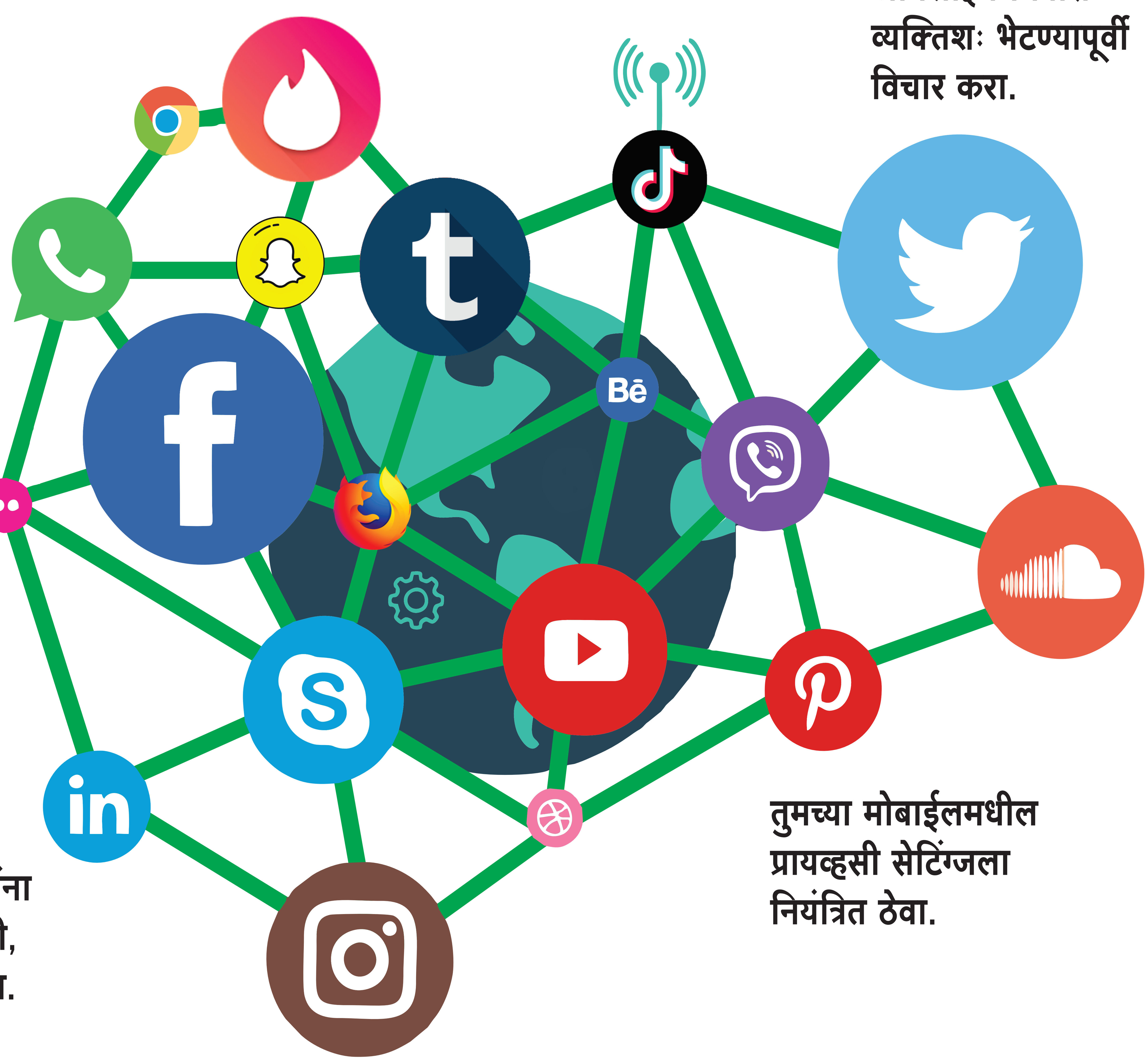
NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

समाज माध्यमांचा हुशारीने वापर करा.

इतरांच्या जीवनाशी
तुमच्या जीवनाची तुलना करून
त्याबाबत मत बनवू नका.

ऑनलाइन मित्रांस
व्यक्तिशः भेटण्यापूर्वी
विचार करा.



समाज माध्यमांच्या
प्लॅटफॉर्मवरील
अपरिचित मित्रांची
विनंती स्वीकारू
नका.

तुमच्या मोबाईलमधील
प्रायव्हसी सेटिंग्जला
नियंत्रित ठेवा.

अपरिचित व्यक्तींना
वैयक्तिक माहिती,
पासवर्ड देऊ नका.

ऑनलाइन सुरक्षित रहा.

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या
मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA | The logos of social networking sites are used for representational purposes only.

Printed by : Runa Graphics, Pune

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

SCHOOL HEALTH AND WELLNESS AMBASSADOR INITIATIVE
AYUSHMAN BHARAT

एका आरोग्यदायी जीवनाला पसंती द्या.

करा एक व्यवस्थित निवड.

व्यसनाच्या कोणत्याही प्रकाराला 'नाही' म्हणा.

दारू, सिगारेट, विडी, पान मसाला, गुटखा, खैनी इ. पासून दूर रहा.

व्यसनाची लक्षणे कोणती असतात.

- अति प्रमाणात आज्ञाधारक किंवा आक्रमक.
- चोरी करणे आणि गुप्तता राखणे.
- एक नियमित वेळापत्रक किंवा दिनक्रम याचे नेहमी पालन करण्यास असमर्थ असणारा.
- शाळेचे काम वेळेवर पूर्ण करण्यास नेहमीच असमर्थ असणारा.
- मित्र आणि कुटुंब यांच्यापासून दूर एकटा राहणारा.

आपले जीवन, आपले नियम.

व्यसनावर मात कशी करायची?

नाही म्हणा : हे आत्मविश्वासाने बोलणे.

धाडसी बना : मित्राच्या दबावाला बळी न पडणे.

पोहोचणे : तुमच्या दृष्टिकोनाबाबत तुमचे कुटुंब किंवा जवळच्या मित्रांबरोबर चर्चा करा.

स्वीकारा : तणावमुक्त जीवनासाठी एका आरोग्यदायक जीवनशैलीचा स्वीकार करा.

गुंतवून ठेवा : शारीरिक व्यायाम, क्रीडा किंवा योगामध्ये गुंतवून ठेवा/सहभागी व्हा.

आरोग्यासंबंधित कोणत्याही प्रकारचे समुपदेशन व माहिती यांसाठी कृपया तुमच्या जवळच्या मैत्री क्लिनिक किंवा आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

Disclaimer: This IEC material is developed with support from USAID/NISHTHA

Printed by : Runa Graphics, Pune